CERESA

NO.210

特集　青壮年部による新採用職員農業体験

セレサ
3
2015.March

http://www.jaceresa.or.jp/

Contents

4月の行事予定

1日（水）	経済センター・パーシモン休業日
21日（火）	定例理事会
29日（水）	昭和の日

経済センター・パーシモン決算棚卸し休業のお知らせ
3月31日(火)正午〜休業
4月１日(水)終日休業

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

畑一面に咲き誇る梅の花

今月の表紙は、麻生区細山の白井基雄さんの畑一面に咲き誇る梅の花。白加賀や鶯宿、南高など6種類、約100本の梅を栽培しています。

白井さんの畑では、ミツバチによる自然交配を行い、多い年には約8トンの梅を収穫しています。収穫した梅は「生田の梅」ブランドとして、市場やセレサモスに出荷しています。

「今年は順調に花が咲いたので、うまく交配してたくさん実るといいな」と、6月からの収穫に向けて、期待を寄せています。

（柿生）（生田）（菅）

青壮年部による新採用職員農業体験

青壮年部はＪＡと連携して、平成21年度から新採用職員を対象とした農業体験実習に取り組んでいます。
実習を通して、職員の農業に関する知識はもちろん、部員と職員との交流が深まるなど大きな成果があがっています。
そこで、本号では今年度行われた実習内容を各支部のコメントとともに振り返ってみます。

（稲田）

（高津）（幸中原）

（橘）（宮前）（向丘）

橘支部

・受入職員…6人
・実習回数…6回
・実習内容
　種まき
　苗作り
　苗植え
　畑の片づけ
　野菜の収穫
　野菜の出荷準備
　豚舎見学
　調理実習
　など

トマトの袋詰め（6/25）

ニンニクの植え付け準備（9/25）

インゲンの収穫（6/25）

宮前支部

・受入職員…7人
・実習回数…3～5回
(3グループに分かれて実習)
・実習内容
　種まき
　草刈り
　畑の片づけ
　ケイトウなどの採花と採種
　野菜の収穫と出荷準備
　セレサモスへの出荷と見学
　メロンの箱詰め
　など

ミニトマトの収穫（7/7）

アマランサスの採花（9/26）

ネギの出荷準備（11/28）

高津支部

・受入職員…4人
・実習回数…5回
・実習内容
　耕耘
　種まき
　施肥
　野菜の収穫と出荷準備
　花の土作り
　花摘み
　花の出荷準備
　調理実習
　など

シクラメンの花摘み（9/18）

ダイコンの出荷準備（12/9）

ダイコンのトンネル掛け（9/5）

向丘支部

・受入職員…5人
・実習回数…5回
・実習内容
　枝豆教室収穫祭の補助
　ビニールハウスの修繕
　草刈り
　畑の片づけ
　部員の圃場巡回(見学)
　野菜の収穫
　野菜の販売
　調理実習
　など

モロヘイヤの収穫（9/3）

ブロッコリーについて知識を深める（2/12）

野菜の販売体験（2/12）

幸中原支部

・受入職員…3人
・実習回数…5回
・実習内容
　梨の袋掛け
　梨の収穫
　梨の発送準備
　耕耘
　種まき
　施肥
　草刈り
　パンジーの出荷
　など

ブドウについて知識を深める（6/19）

パンジーの出荷（11/7）

梨の袋掛け（6/19）

稲田支部

・受入職員…4人
・実習回数…5回
・実習内容
　ブドウの袋掛け
　野菜の収穫
　セレサモスでの販売
　梨の収穫
　畑の片づけ
　稲刈りとはさがけ
　脱穀
　調理実習
　など

古農具(脱穀機)について知識を深める(10/16)

トラクターの試乗体験（11/27）

里芋の収穫（10/16）

菅支部

- 受入職員…4人
- 実習回数…6回
- 実習内容
  - 花苗作りの補助
  - 梨の収穫と発送準備
  - 梨の剪定
  - 畑の片づけ
  - 耕耘
  - 種まき
  - 稲刈りとはさがけ
  - みかんの収穫
  - など

梨の収穫（8/25）

みかんの収穫（12/10）

稲刈り（9/30）

生田支部

- 受入職員…3人
- 実習回数…6回
  (1人4回ずつ参加)
- 実習内容
  - 種まき
  - マルチ引き
  - 畑の片づけ
  - 堆肥作りと散布
  - 野菜の収穫と販売
  - セレサモスへの出荷
  - 梨の収穫と発送準備
  - など

トウモロコシの片づけ（7/24）

梨の収穫（8/21）

実習を振り返っての意見交換会（2/20）

柿生支部

- 受入職員…5人
- 実習回数…5回
- 実習内容
  - ブルーベリーの収穫
  - ジャム作り
  - 種まき
  - 施肥
  - 草刈り
  - 防除作業
  - 野菜の収穫
  - 調理実習
  - など

ジャム作り（8/5）

ジャガイモの植え付け（9/5）

草刈り（8/29）

各支部のコメント

橘支部

石井　敏之
支部長

小宮　智和
副支部長

ただ単に農業体験をしてもらうだけでなく、少しでも知識を深めてもらえるように、作業中に野菜に関するクイズなどを出しました。また、収穫した野菜を使って職員の皆さんと一緒に調理をして、楽しい時間を過ごしました。

宮前支部

持田　真史
支部長

小泉　健次
副支部長

持田　裕輝
副支部長

宮前支部では、花き・野菜・果樹等の3グループに分けて、職員の受け入れをしました。グループにより内容は異なりますが、実際の仕事の流れを知ってもらうため、自分たちのやっている作業を手伝ってもらいました。

高津支部

牧野　友和
支部長

三家　恵伍
副支部長

9月に1回目の農業体験実習をして、終了後にみんなでバーベキューを楽しみました。とれたての野菜を味わいながらプライベートな話などでも盛り上がり、支店で顔を合わせた時にあいさつや会話が増えたことが嬉しいです。

向丘支部

永井　幸治
支部長

矢澤　俊之
副支部長

はじめは、職員の皆さんは緊張してあまり話をしていませんでしたが、農作業と懇親会の回数を積み重ねていくうち、気さくに話せるようになっていきました。様々な作業を体験してもらったなかで、特に収穫が楽しそうでした。

幸中原支部

鹿島　俊祥
支部長

新堀　智史

今年度は予備日を設け、果樹・花き・野菜とバランス良く農業を体験してもらえるように工夫しました。職員の皆さんとは年齢が近いのでいろいろな話ができ、また現場の大変さを知ってもらえたので、良かったと思います。

稲田支部

小林　和彦
支部長

浅谷　恵志
副支部長

収穫した野菜の調理やセレサモスでの販売などのほか、今年度初めて地元小学校での食農教育授業の手伝いを体験してもらいました。特に販売体験では、値段設定などを職員に一任したので、完売した時は笑顔を見せていました。

菅支部

樋山　厚
支部長

田代　雅一
副支部長

菅支部は果樹の生産が盛んな地域なので、ブドウや梨、みかんに関する作業を多く体験してもらいました。初回から和やかな雰囲気で続けてこれましたが、一連の体験を通じて、部員と職員との距離がさらに近づいたと思います。

生田支部

香山　成夫
支部長

松澤　浩市

種まきや堆肥の散布、梨や野菜の収穫から荷づくり、販売、セレサモスへの出荷など多岐にわたる体験をしてもらいました。今回の体験で学んだことをきっかけにして、組合員との話題づくりに繋げてもらえたら嬉しいです。

柿生支部

髙桑　正光
支部長

市川　学
副支部長

安全に配慮して今年度新たに、草刈り機や薬剤散布機などの操作体験を取り入れました。こうした様々な体験を通じて、職員の皆さんが生産者の苦労や農業への理解を深めてくれたり、気軽に話せるようになったことが嬉しいです。

（敬称略）

冬の厳しい寒さが一段落し、だんだんと春の陽気になってきました♪今回は東急田園都市線溝の口駅で下車し、マンションや会社が多く建ち並ぶ坂戸で春の風景を探しに、散策スタートです。

ポレポレ通りを進み、交差点を左に進むと、右手に「二子坂戸緑道」と書かれた散歩道を発見。中へ進むと、ハナモモの木など春の風景に出会いました。小さな春の訪れに、思わず気分が高まりました♪通りすがりの人にお話を伺うと、ここは平瀬川の旧流路で、昭和30年代まではウナギやシジミが獲れるほどきれいな水が流れていたそうです。現在の緑豊かな風景からは想像できませんが、石橋の供養塔が昔の面影を物語っていました。

散策を続けるうちにお昼もまわり、だんだんお腹が空いてきたので、この辺りでランチ探しへ。

しばらく歩いていると、レトロな洋食屋さんに入るサラリーマンの姿を発見。その方から「ここの料理は食べ応えがあっておすすめだよ」との情報をゲット。店内へ入り、日替わりランチを注文すると、通常の倍ほどの量の唐揚げが！店員さんもとても気さくで、お腹も心も満たされました♪

そのまま通りを進むと、野菜の直売所の前で、「毎週必ず寄るのよ」と笑顔で野菜を買い求めるお客さんと農家の方のやりとりを聞いていると、「出口」「橋場」など聞き慣れない単語が飛び交っていました。詳しく聞いてみると、この辺りでは同じ名字の方が多く、現在でも呼び名として屋号が使われているそうです。

みなさんも春の景色を楽しみながら、のんびりと街歩きをしてみてはいかがでしょうか。

るレストラン

いご飯を、多く
いっぱい食べて
の思いで、昭和
をオープン。メ
200種類以上あ
域の方や近隣の
リーマンの方で
す

春の風景がチラリ…♪

かわいらしいハナモモの木がひっそりと春の訪れを告げていました

二子坂戸緑道

二子と坂戸の境にあるこの緑道は、平瀬川の旧流路を埋め立てて作られました。今では多くの樹木が茂り、地域の人々の憩いの場となっています

寛政5年(1793年)、村民からの寄附金により、二ヶ領用水堀に石橋を創設。当時は木橋、土橋が一般的であったため、石橋は近代的な先端を行く架橋だったそうです。現在は、石橋の供養塔のみ残されています

高津区
坂戸

高津区の東端にあり、北側は平瀬川の旧流路が境になり、東側は第三京浜道路が通っている。かつて坂戸の東南部には湿地帯があり、沼や水田が広がっていたが、現在は宅地化が進み、マンションが増加。企業の開発支援を行う施設や工場が建ち並んでいる。

Restaurant Union

住高津区坂戸1-5-20
営11:00～14:30
　17:00～21:30
休日曜

地元で愛され

「安くて美味しのお客様にお腹もらいたい」と46年に洋食屋ニューの数はり、お昼時は地企業で働くサラにぎわうお店で

屋号とは…？

同じ名字が多い村では、お互いの住居を呼び分けるため、昔から屋号が使われてきました。周辺の地形を表すもの、先祖や職業に由来するものなど、地域によってさまざまな屋号が存在します。

高津→
東急田園都市線
←津田山
溝の口
武蔵溝ノ口
←梶が谷
ＪＡセレサ川崎
高津支店
ポレポレ通り
JR南武線
武蔵新城→

島

江戸時代、坂戸村は頻繁に多摩川や平瀬川の氾濫による被害に遭っていました。多くの家が浸水する中、私の家は微高地にあったため、唯一沈まなかったそうです。浮いている景色がまるで島のようであったことから、「島」の屋号がついたそうです

〈坂戸在住・筒井進さん〉

宮の前

屋号の通り、自宅の前に御嶽神社があるため、昔から「宮の前」の屋号で呼ばれていましたね。この辺りは同姓同名の人も多いので、明確に区別するために屋号が存在していたのではないかと思います

〈坂戸在住・武笠孝一さん〉

自宅前の御嶽神社

髙橋農園

髙橋農園

住高津区坂戸1-17-25
営10:00～17:00（なくなり次第終了）
休不定休

こちらの直売所では、長ネギやニンジンのほか、年間15種類ほどの新鮮野菜が店頭をにぎわせています

下駄屋

私の兄が下駄屋の5代目として、自宅で商売を営んでいました。1日15足ほど作り、作ったものはリヤカーで東京の卸売屋に運んでいましたね。下駄の表面をなめらかにするために、釘と足で下駄を抑え、作業をしていましたよ

〈坂戸在住・荻島イト子さん〉

実際に使われていた工具です

セレサモス出荷者決起大会

セレサモスの出荷者決起大会が2月26日、高津区坂戸のホテルＫＳＰで行われました。

同大会には、出荷者とＪＡ役職員合わせて約160人が出席。冒頭、柴原組合長が「川崎の農業の振興と、安全･安心な農畜産物を供給する場として、皆さまの期待に応えられるよう頑張りましょう」とあいさつ。引き続き今年度の売り上げ実績や来店者数などが報告されたほか、セレサモス宮前店の施設概要などが伝えられました。

地場産率の向上に向け、未出荷登録者へ出荷登録を呼びかけるとともに、品揃えの充実に継続して取り組んでいくことなどを申し合わせました。

加藤勉そ菜部部長の発声で意思を結集

「POPコンテスト」でグランプリ POPで直売所に楽しさを

中原区上新城の井上敬子さんが手作りのオリジナルPOPを作り、直売所に明るさと楽しさをプラス。来店者の目を楽しませるとともに、野菜の情報や作り手の思いを分かりやすく伝える手段として評判になっています。

井上さんは、日本農業新聞が主催するPOPコンテストに応募したことをきっかけに、自身の直売所にもPOPを導入。値段と品目だけだったラベルを一新し、可愛いイラストや一言のメッセージなどを添えることで、作り手の温もりが伝わるPOPを作りました。POPコンテストでは見事3年連続でグランプリを獲得。今年行われた5回目のコンテストでは、自慢の一品となっているえだまめ「湯あがり娘」のPOPを作り、亡き父が作り上げた極上の味を表現しました。また、野菜の特徴やキャッチフレーズなどを盛り込むとともに、作り手の思いを表現することで来店者に安心感を伝えています。

第5回POPコンテストでグランプリを受賞したPOPを持つ井上さん

こうして手作りのPOPが飾られた直売所は、「華やかで来店するのが楽しみ」と来店者からも好評。今後も精魂込めて作った農産物の美味しさを伝えていけるようなPOPを手がけ、女性ならではのセンスを活かした「見ていて楽しい直売所」を作り上げていきます。

減農薬栽培に向け果樹部講習会

山﨑さんの研究成果を熱心に聴く参加者

多摩川梨の減農薬栽培に向けた果樹部講習会が2月9日、本店で開かれ、同部員をはじめ、ＪＡ職員、市農業技術支援センター職員ら60人が参加しました。

講習会では、明治大学農学部の糸山享准教授と同大学大学院農学研究科の山﨑大樹さんが「現地調査からみる多摩川梨のハダニの殺虫剤抵抗性—抵抗性を発達させないために知っておきたい4つのこと—」と題し、研究成果を発表しました。

受講者は、ハダニに対する薬剤の効果的な散布方法のほか、天敵を活用して減農薬に繋げる可能性などについて知識を深めました。

PICK UP

総代・組織リーダー研修会 変わることが再生の鍵

第2回総代・組織リーダー研修会が2月4日、本店で開かれ、過去にとらわれず常に状況に合わせて変革していく重要性などについて学びました。

研修会には、総代、各組織リーダー、役職員約400人が参加。冒頭、原副組合長が日頃のＪＡ事業への感謝を述べあいさつしました。

引き続き、経済ジャーナリストの財部誠一氏を迎え、「日本経済の行方と再生の処方箋」と題し、講演が行われました。

世界各地の情勢に精通している財部氏は、見聞きしてきた実例や栄枯を交え、「20世紀と21世紀を同じ尺度で進もうというのが間違いである」と解説。また、「21世紀は個々ではなく、垣根を越えて異業種が手を携えていく時代」と経済再生の道を論じました。

参加者は、ユーモアを交えた話に笑みを浮かべながらも既成に固執せず、周りと一緒に時代の動きを認識し、変わっていく重要性について理解を深めました。

「時代の動きを認識することが必要」と財部氏

力説に拍手を送る参加者

金融推進大会・全国大会で表彰受ける

県信連主催による平成26年度ＪＡ金融推進大会が2月18日、横浜市のランドマークホールで行われ、信用事業で優秀な成績を挙げたＪＡと店舗が表彰を受けました。

今大会では、当ＪＡが融資部門と貯蓄部門でＪＡ表彰を受賞。さらに金融推進店舗コンクールでは、元住吉・向丘・子母口・小田・宿河原・小杉・みなみの7支店が表彰を受けました。

大会の最後には、柴原組合長がＪＡバンク神奈川を代表して大会宣言を行いました。

また、19日にはＪＡバンク全国大会で、当ＪＡが優績ＪＡ表彰を受けました。

力強く大会宣言する柴原組合長

地場産農産物で料理に挑戦　親子料理教室

今年で4回目となる親子料理教室が2月21日、本店で行われ、4組の家族11人が豆腐作りなどを体験しました。

子どもたちは、ＪＡ職員の手ほどきを受けながら豆乳を入れた鍋を火にかけ、にがりの分量を量ったり、火加減に注意しながら手作り豆腐を完成させました。その後、おからを使ったパンケーキ作りにも挑戦し、自分たちで作った料理の味を堪能しました。

参加した子どもは、「形を整えるのが難しかったけど上手にできた。家に帰ってもまた作ってみたい」と笑顔を見せ、親子でふれ合う楽しい時間を過ごしました。

親子で豆腐作りに挑戦

持田裕輝さん トラクター実技大会で優秀賞

県農業機械実技交換大会が2月18日、海老名市のかながわ農業アカデミーで行われ、県内から8人の出場者が日頃培った操作技術の精度を競いました。

同大会は、農業機械の操作技術の向上と農作業の安全意識の高揚をはかることを目的に行われているもの。用意された区間を乗用トラクターで耕し、深さや時間、操作の安全性などを評価して競い合いました。

審査の結果、当ＪＡから出場した持田裕輝さんが、栄えある優秀賞に輝きました。持田さんは「リラックスして競技に挑めたので、普段通りの操作ができた。受賞できて嬉しい」と、賞状を手に喜びを語りました。

「普段通りの操作ができた」と持田さん

植木盆栽部宮前支部 50周年、さらなる団結強化を誓う

50周年の節目を迎えた植木盆栽部宮前支部が2月18日、宮前支店で記念祝賀会を開きました。花卉部馬絹支部により豪華な花が生けられた会場には、部員やＪＡ役職員、県・市議会議員ら約100人が参集。半世紀にわたり農業振興に尽力してきた功績を称えました。

席上、横山健一実行委員長が「これまで携わってきた諸先輩方の功績に感謝するとともに、今後も若い後継者と一緒に支部の結束を深め、緑豊かな町づくりに貢献していきたい」とあいさつし、支部活動の充実とさらなる団結の強化を誓いました。

さらに、50周年の記念に際し、Ａ4判で40ページの記念誌を発行。50周年の経過報告や活動内容を写真でまとめ、その歴史を振り返りました。

また、1月14日には部員が本店に枝垂れ桜を植樹。50周年の節目に、さらなる活躍と緑豊かな都市空間の実現に向け願いを込めました。

あいさつする横山実行委員長

枝垂れ桜を植樹する部員ら

50周年の記念誌

横川青壮年部交流会 宮前チームが準優勝

大縄跳びで準優勝した宮前チームの皆さん

平成26年度横浜川崎地区ＪＡ青壮年部交流会が2月28日、横浜市金沢産業振興センターで行われ、大縄跳びやソフトバレーボールで爽やかな汗を流しました。

当日は、280人の部員らが参加。当ＪＡからは約80人が選手として出場しました。

大縄跳び大会には1チーム10人の計14チームが参加し、2分間で縄に引っかからず連続で跳んだ最高回数を競争。競技の結果、当ＪＡの宮前チームが準優勝、橘・中原チームが3位に輝き、大会は大いに盛り上がりました。

そのほかにソフトバレーボールも楽しみ、部員間のさらなる交流を深めました。

PICK UP

『家の光』全国大会 女性部員が踊りを披露

『家の光』創刊90周年記念全国家の光大会が2月10日、パシフィコ横浜で開かれ、全国からＪＡ女性部員、役職員など約2,500人が参加しました。

当ＪＡは大会席上、『家の光』高率普及実績、複数年連続増部実績において、取り組みが顕著と認められ、柴原組合長が表彰を受けました。

また、創刊90周年を記念し6年振りに新しく作られた「家の光選定歌『きずなの力』音頭」が披露されました。当ＪＡ女性部員32人が初披露の任を任され、踊りを披露。大会での披露に向け、何日も練習してきた部員たちは緊張しながらも大役を見事果たしました。発表バージョンとして、最後に舞台中央で「絆」と記したうちわを高々とあげ、人々とのつながりの大切さを込め、選定歌のタイトルになっている「絆」を元気いっぱいに叫び、意気な演出に盛大な拍手が送られました。

ＪＡでは今後、選定歌と踊りを普及させていきたいと考えています。

盛大に開かれた大会

大舞台で踊りを初披露した女性部員たち

稲田支店で400億円報告会

稲田支店の貯金残高400億円達成報告会が2月12日、同支店で行われ、大台達成を祝いました。

稲田支店のセレサ合併時の貯金残高は213億円余。以来、各事業とも順調に進捗を重ね、平成25年12月に待望の400億円を達成しました。

ご支援をいただいた組合員や地域利用者に感謝し、更に地域に貢献できるように努力して参ります。

あいさつする伊藤盛夫理事

花卉部馬絹支部 市長にハナモモを贈呈

ひな祭りを前にした2月23日、花卉部馬絹支部の都倉信幸支部長ら5人と柴原組合長が川崎市役所本庁を訪れ、福田紀彦市長にハナモモを贈呈しました。

福田市長は、両手で抱えるほど巨大なハナモモの束の大きさに驚きながらも、「素晴らしい出来栄えですね」と、笑顔を見せていました。贈呈したハナモモは、市役所本庁1階のロビーに飾られ、多くの来庁者に披露されました。

また、川崎商工会議所も訪問し、山田長満会頭にハナモモを贈呈。川崎の花の季節到来を告げました。

市長にハナモモを手渡す都倉支部長(右)と名古屋徹副支部長(左)

一から始めた ひょうたんアート

15年ほど前に、枯れかかっていたひょうたんの苗を拾い、育ててみたことがきっかけでした。

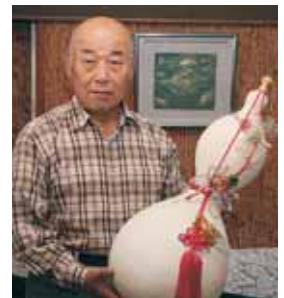
当初は、収穫したひょうたんを乾燥させ、そのまま飾っていましたが、次第に「手の込んだ作品を作ってみたい」と、思うようになりました。本や展示会などで他の人が作る作品を参考に、ひょうたんに焼き絵や透かし彫りなどを施し、ランプシェードを作ってみたところ、友人が大絶賛。一から作り上げた作品を評価されたことに、やりがいを感じていきました。

作品を手掛ける一方、ひょうたんの栽培にも余念がありません。中国や台湾などで仕入れた種を交配し、改良を重ね約10年かけて5cmほどの日本一小さなひょうたんの栽培に成功。キーホルダーやストラップなど、ミニサイズならではの作品作りを楽しんでいます。

最近では、東北の被災地や福祉関係施設、各地の小学校に加工前のひょうたんを贈るほか、相撲部屋や警察署、消防署へも標語を入れた作品を贈り、喜ばれています。

「これからも、作品を手掛けながら、多くの人にひょうたんアートの楽しさを伝えていきたい」。

PROFILE

昭和15年生まれの元専業農家。ジャンボひょうたん会に所属し、ひょうたんアートを楽しむとともに、栽培にも力を入れて取り組んでいます。

麻生区岡上
星野　昇さん

■ひゅうまん

次世代に継承していくために

多摩区登戸　小泉　要さん

代々受け継がれてきた家業を継承し、35年が経過。農業を取り巻く環境が瞬く間に変化していくなか、自然教育の場や緑地景観を形成する農地の重要性を実感し、「都市化する中でも農地を残していきたい」と将来を見据えた環境作りに力を入れています。

登戸一帯は、多摩川の河口に近い地域に見られる沖積土壌。市場でも特に人気が高かった多摩川梨は地域特有の土壌で、その美味しさを作り出してきました。こうした梨作りに適した立地でありながらも宅地化にともない、農地が減少していくのが現実。そんななか「少しでも地域の農業について知ってもらいたい」と、20年ほど前から小学校の総合学習の一環で梨のもぎ取り体験に協力。また、縄ないやけん玉などの遊び、昔の地域の様子などを町会の仲間とともに子どもたちに伝え、住民とふれあいながら、少しずつ農空間の重要性をアピールしてきました。

さらに、「同じ目的を持つ仲間がいるからこそ農業を続けてこれた」と、自身の経験から組織の大切さを実感。今後農業を背負っていく世代にも果樹部の活動に参加してもらえるように声掛けを実施しています。会議や講習会など、年間を通した活動を欠かさず行うことで自分たちの代が退いた時にも活動内容を引き継げるようにと考えています。

後継者不足が問題となっている今だからこそ、「農業に取り組みやすい環境づくりを行うことが、農地を守っていくことに繋がっていく」と、都市と共生する都市農業を目指し、今後も農業を守り伝え、その大切さを後世に継承していきます。

『愛情を込めて シクラメンを育てる』

中原区下新城　松原則富（のりとみ）さん

約1年かけて育てていくシクラメン。だからこそ、「納得のいくものに仕上がった時は、我が子の成長を喜ぶような気持ちになれる」と、暮れに咲く花の姿を思い描きながら、作業の手を進めます。

2月の苗の植え替えから始まり、水やり、気温や湿度管理、肥料濃度の調整など、様々な作業に励む日々。毎回の作業内容はもちろん、栽培品種や数量、防除薬材の種類や使用量なども、就農以来欠かさず日誌に記し、栽培管理の参考にしています。

こうしたなか、特に気をつけるのが夏場の温度管理と病害虫対策。シクラメンは暑さに弱いため、3枚の日除け用カーテンを調整したり、通風を確保しながら水やりなどを続けます。「35℃以上になる温室内での作業は過酷です。それでもいいものを作るため、手を抜くことはできません」。最近ではスリップスという害虫の被害を受けることが増加。使用薬剤のローテーションを調整したり、近隣の仲間と情報交換しながら、早期の対応にも力を入れています。

また、苗の発注の関係から、今年の花の売れ行きが判明していない秋に、翌年の品種や数量を決定しなければならず「目新しい品種を導入しても必ず売れるわけではなく、ある程度の品種を揃えなくてはいけない。このバランス配分が難しいです」。

たいていの作業は一人で行っていますが、9月から3回程度行う葉組（はぐみ）は、奥さんと一緒に行います。「妻が嫌な顔一つせずに手伝ってくれるので本当にありがたく、会話もできるので楽しいです(笑)」。

こうして愛情を込めて育ててきたシクラメンを、常連客が大切に育ててくれている話を聞くと嬉しく、大きなやりがいを感じています。

「これからも満足してもらえるシクラメンを作り続けていきたい」。

20代の半ばからツーリングを続けています。以前は北海道などにも行っていましたが、最近では年に数回日帰りで群馬や長野、山梨、埼玉方面を走り、リフレッシュしています。

その他にも、毎年、八ヶ岳や清里などへスキーに出かけ、家族と一緒に過ごす時間を楽しんでいます。

フキノトウ

フキノトウはキク科フキ属の多年草。日本が原産で、全国の山野に自生しています。春先に一斉に芽を吹き出すことから、「春の使者」とも呼ばれています。春の山菜には、冬の間に溜まった体内の老廃物を排出し、体に刺激を与えて目覚めさせる効果があります。乾燥に弱いため、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保管し、早めに食べ切りましょう。また、冷凍保存の際は、下茹でしてアクを抜いてから保存しましょう。

春の訪れを告げる食材として古くから親しまれてきたフキノトウ。春らしい清々しい香りとほんのりとした苦みが特徴で、2月～3月が旬です。

フキノトウには、新陳代謝を高めたり、エネルギー代謝を活発にするビタミンB_1、B_2、葉酸が多く含まれています。さらに体の塩分や老廃物を排出する役割があるため、顔や脚のむくみの軽減、生活習慣病の予防効果も期待できます。

また、フキノトウに含まれるフキノール酸は、ポリフェノールの一種。フキノール酸には、血中のヒスタミンの働きを抑え、抗アレルギー作用があるため、毎年花粉症に悩まされている方にオススメです。

お浸しや和え物などで食べる際は、必ずアク抜きをしましょう。葉を取り除いてよく水洗いし、沸騰した湯に塩を入れ、5分ほど茹でます。茹で上がったら、すぐに冷水に30分浸しておきましょう。アクがきれいに取れるだけでなく、鮮やかな緑色に変化します。

購入の際は、締まりがあり、蕾が固く閉じている小ぶりのものを選びましょう。大きくなり過ぎたものは苦みが強すぎるので、あまり美味しくありません。

フキノトウみそ

材料

·フキノトウ(アク抜きをしたもの)…6個
·みそ…大さじ3　·オリーブオイル…大さじ1
·みりん…大さじ2　·砂糖…大さじ2　·白ごま…適量

作り方

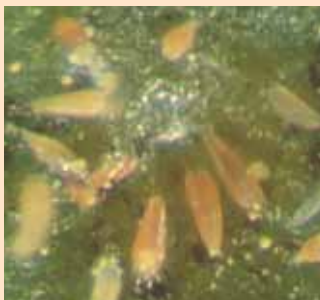
1. みそにみりんを加え、よくかき混ぜる。
2. あらかじめオリーブオイルをひいておいたフライパンに、みじん切りにしたフキノトウを入れ、炒める。
3. 全体にオリーブオイルが回ったら1を加え、練るように火にかける。白ごまをふりかけて、できあがり。

※焦げつかないよう、手早く炒めてください。

農作業ノート

営農技術顧問　片木　新作

サビダニ類による農作物の被害

サビダニはダニの仲間ですが、一般のハダニよりも小さく、被害を受けてから気づくことの多い微小害虫です。成虫は体長0.1～0.3mm、体幅約0.05mmのクサビ形で、2対で4本の肢をもっています。明るい照明で上質な拡大鏡で見ないと姿を確認することは難しいです。この仲間にはトマトサビダニ、ミカンサビダニ、ニセナシサビダニ、ブドウハモグリダニ、ブドウサビダニ、カキサビダニ、イチジクモンサビダニ、リンゴサビダニ、モモサビダニ、チューリップサビダニ、キクモンサビダニなどがいます。

ミカンサビダニ（顕微鏡写真）

ミカンサビダニの被害

トマトサビダニの被害

作物への加害は、若い果実や葉に多数の虫が寄生し、表面を食害してその部分の生長を妨げます。この結果、写真のように果実の表面がコルク化や銀灰色化（シルバリング）したり黒褐色に変色して商品価値が無くなります。

川崎の主要農産物であるナシでは、従来からニセナシサビダニによって夏に枝の先端の葉が萎縮する被害が見られています。しかし、2年ほど前から、葉が斑点状に色が抜け、奇形になる症状が右の写真のように見られ、他県の情報ではこれもニセナシサビダニの被害だと言われています。

一般的にサビダニは、やや高温で雨が少ない条件で多発しやすく、初夏から夏に多いのですが、ハウス栽培などでは早期から注意が必要です。

トマトやミカンのように果実の被害が大きい作物で、被害を受けたことのある園では、病気の予防と同じように予防的に薬剤散布をするのが良いでしょう。また、頻繁に発生する園では初期の被害症状を覚えて早期に発見し、対策をすることが重要です。

防除は薬剤容器の表で適用害虫欄に○○サビダニと記載されているものを使います。ハダニ防除の薬剤の中には全く効果がない薬剤もありますのでご注意ください。

ニセナシサビダニの新梢被害

※ＪＡでは、本欄で執筆している営農技術顧問による営農相談コーナーを開いています。病害虫被害の場合は、被害作物もご持参くださると助かります。開催日は22ページをご参照ください。

くらしNAVI ●片付け上手の整理術●

◆取扱説明書の整理方法◆

新生活が始まる4月は家具や家電を購入する機会が増えます。その際「取扱説明書」が付いてきますが、どのように整理されていますか？

スマートフォンの普及で取扱説明書も手軽にネット閲覧できるようになりました。確かに取扱説明書は不要なことも多いのですが、いざというときその場ですぐに使い方を調べられる方が便利な場合もあります。きちんと整理して保管しておきましょう。

付属のCD－ROMも含め、平面状の物はポケット形式のファイルに収納すると、いざというときに探すのが楽です。「取扱説明書専用ファイル」も売られていますが、100円ショップや文具店で販売されている事務用ファイルでも十分収納できます。ただ、取扱説明書の中には紙のサイズが定形外だったり、厚みがあって一般的なA4サイズのポケットに収まらないこともあるので注意してください。ページごとにどの取扱説明書なのか目立つよう見出し用シールを貼っておくと管理しやすくなります。エアコンなど複数使用している場合は「リビング用エアコン」などと、設置場所も一緒に記載するとさらによいですね。

家電や家具が多くなると取扱説明書もかなりの量になります。その場合は「住宅関連」「パソコン関連」などと大分類ごとにファイルを分けると扱いやすいでしょう。

予備パーツがある場合は、ファイルではなくチャック付きの袋に取扱説明書と一緒に収納するとよいでしょう。このとき袋にも見出し用シールを貼るのを忘れないでください。まとめた袋は箱や籠に立てて収納すると後で探しやすくなります。

家電や家具を処分しても取扱説明書だけが残っているなどということがないよう、時々見直しを行い、いざという時に混乱しないよう注意しましょう。

(ホームオーガナイザー●吉島智美)

4月の運勢　モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21～4/19 【全体運】何事にも意欲的に取り組めます。やりたいことを始めれば、思った以上の好結果に。花見にもツキ【健康運】運動不足解消も兼ね屋外に出掛けると吉【幸運を呼ぶ食べ物】ウド	**おうし座 4/20～5/20** 【全体運】縁の下の力持ち的な役割が増えそう。ポジティブに捉え、力を尽くすのが正解。気晴らしには温泉へGO【健康運】疲れをため込みやすい時期。休息を【幸運を呼ぶ食べ物】カブ	**ふたご座 5/21～6/21** 【全体運】対人運が華やぐ兆し。共通の趣味を持つ仲間たちと、親交を深められそう。メール交換も良い刺激に【健康運】生活習慣を見直す好機。体調改善へ【幸運を呼ぶ食べ物】キクラゲ	**かに座 6/22～7/22** 【全体運】自分の考えにこだわりがち。柔軟な発想を心掛けて。クローゼット内の荷物整理が開運の呼び水に【健康運】姿勢を矯正すると、健康体に近付けそう【幸運を呼ぶ食べ物】ワケギ
しし座 7/23～8/22 【全体運】視野を広げられそう。試したことがないジャンルにも興味を持って。ウオーキングも楽しめるはず【健康運】栄養バランスの取れた食事が好運の鍵【幸運を呼ぶ食べ物】ミツバ	**おとめ座 8/23～9/22** 【全体運】あれこれ考えすぎてしまう傾向がチラリ。ポジティブシンキングを。アロママッサージもお勧め【健康運】スポーツを楽しめる月。ぜひ腕を磨いて【幸運を呼ぶ食べ物】しらす	**てんびん座 9/23～10/23** 【全体運】美的センスに磨きをかけられる期間。趣味などに力を注げば、充実感を味わえそう。イメチェンも最適【健康運】運動不足に注意。まめに動く必要あり【幸運を呼ぶ食べ物】蜂蜜	**さそり座 10/24～11/22** 【全体運】神経質になりやすいのが玉にきず。重箱の隅をつつく言動は控え、どっしり構えて。気晴らしには読書を【健康運】無理なダイエットは×。自然体を【幸運を呼ぶ食べ物】ヒジキ
いて座 11/23～12/21 【全体運】わくわくする出来事に縁。イベントなどに誘われたら、前向きに参加して。芸術に触れるのも◎【健康運】リラックスを忘れずに。深呼吸が効果的【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ	**やぎ座 12/22～1/19** 【全体運】感情コントロールが幸運を呼ぶポイント。鏡の前で笑顔を作り、気持ちを切り替えて。日記を書くのも◎【健康運】快適に過ごせそう。アクティブに【幸運を呼ぶ食べ物】ニシン	**みずがめ座 1/20～2/18** 【全体運】好奇心を生かしたい月。話題のレジャースポットやショップに足を運んで。ネットサーフィンで情報収集を【健康運】けがにご用心。慎重に行動を【幸運を呼ぶ食べ物】毛ガニ	**うお座 2/19～3/20** 【全体運】落ち着きのある1か月。やるべき作業を済ませ、自分の時間を満喫して。グルメを楽しむのも◎【健康運】口コミ情報をチェック。耳寄りな話あり【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ

mail box
読者からのおたより

◇感心します◇
若い方々が、頑張って農業に取り組んでいるのを機関誌で読んでは、毎回感心しています。私も農家に嫁いでから、祖父の手伝いをいろいろ行ってきました。今は畑はなくなりましたが、庭の少しのスペースに、長女がブロッコリーなどを植えてくれています。（多摩区・上原さん）

◇さっそく料理◇
1月号の食&農に載っていた、手羽元のレモン焼きをさっそく作ってみました。油で揚げていないので、ヘルシーで美味しかったです。（中原区・関戸さん）

◇次はなにかな？◇
1歳になる孫がいます。お腹がすくと手を口にやり、飲みたい時は指で口元を押さえ、別れる時にはウィンクしてバイバイ。次は何を見せてくれるのかしら。（多摩区・手塚さん）

◇かわいいお花が…◇
プランターに植えてあったかわいいパンジーの花びらが、鳥に食べられてしまいました。今は葉っぱだけが残っています。悲しいです。（高津区・菅谷さん）

◇活用してます◇
毎号、機関誌を楽しく拝読しています。食と農に関する生活に役立つ記事が多く、とても有意義に活用しています。（川崎区・陶山さん）

◇良い年になりそう◇
1月12日に、成田山へ初参りに行きました。大勢の人々にびっくり。年賀はがきで切手シートが6枚当たり、今年は良い年になりそうです。（宮前区・和田さん）

◇お参りに◇
バス旅行が好きです。今回は、1月号の川崎探検隊に載っていた黄金塚や東樹院多聞寺に行ってみようと思います。幸福になれますように。（幸区・木村さん）

◇美味しそう◇
1月号表紙の、ハウスイチゴの紅ほっぺ、美味しそうですね。（高津区・榎さん）

◇楽しみです◇
週に一度、セレサモスへ行くことがとても楽しみです。いつも新鮮な野菜をありがとうございます。（麻生区・藤野さん）

◇読みやすい◇
機関誌は、誌面がきれいに編集されていて、いいですね。（宮前区・安藤さん）

◇雪景色◇
年末に、那須から湯西川へと年越し旅行に行ってきました。湯西川の雪景色がライトアップされていて、とても素敵でした！（中原区・岡田さん）

応募方法
■このコーナーでは身近なできごと等、皆さまからお便りをお待ちしております。お便りをいただいた方およびクイズにお答えいただいた方の中から抽選で5人の方に図書カード1,000円分をプレゼントします。送付方法は郵送で、住所、氏名(匿名の方はペンネームを添えて)、年齢、電話番号を記入し、右記まで送付してください。写真の掲載を希望される方は、プリントを封書でご送付ください。※匿名を希望される場合は必ずペンネームをお書き添えください。個人情報保護法に基づき、応募された方の個人情報は賞品発送以外には使用しません。
◎締切　4月16日(木)必着

お寄せ頂いたご感想、イラスト等は本誌で掲載することがあります。

クロスワードパズル

タテのかぎ
②銭湯の服を脱ぎ着する所
⑤函館、神戸、長崎は美しいことで有名
⑦天ぷらを＿＿に付けて食べた
⑧牛や馬がはみます
⑨電球をねじ込みます
⑪ぴったりと息が合うことを＿＿の呼吸といいます
⑫履き物を入れておく家具
⑭たるにはめます
⑮レバーと炒めたりギョーザに入れたりする葉野菜
⑯押したり引いたりして開けます
⑰ぺちゃくちゃと楽しむもの

ヨコのかぎ
①漢字では石楠花、石南花などと書く花
②自動車を数える時に使う言葉
③百聞は＿＿に如(し)かず
④火遁(かとん)の＿＿を使う忍者
⑥お坊さんが着ます
⑨商品などをしまっておく建物
⑩伏見＿＿や万願寺＿＿はブランド京野菜に指定されている＿＿です
⑪粗末な家のこと
⑬田んぼや池にすむ巻き貝
⑭和装の際の靴下？
⑯体には羽毛が生えています

1月号のこたえ
ボタンユキ

応募総数 46通
当選者5人の発表は賞品の発送をもって替えさせていただきます。＊住所・氏名等の記入忘れがある場合は正解しても無効となりますのでご注意ください。

市川昇さんが果樹園芸功労賞を受賞

功労賞を受賞した市川昇さん

神奈川県果樹組合連合会による表彰式が2月17日、ＪＡいせはら本所で行われ、麻生区黒川の市川昇さんが果樹園芸功労賞を受賞しました。

市川さんは、県下の果樹振興に大きく貢献した功績が高く評価されました。

監事会からのお知らせ

監事が設置する「理事の職務執行に関する情報提供受付窓口」

私たち監事は、監事監査規程に基づき設置する「理事の職務執行に関する情報(組合経営に関する問題となる行為に限る)等の提供受付窓口」を、「苦情等処理対応要領」に基づき設置している「相談・苦情等受付窓口」により受付しています。

つきましては、最寄りの支店窓口、もしくは下記の本店「相談・苦情等受付窓口」へお申出いただきますようお願い申しあげます。

セレサ川崎農業協同組合　監事会

※本店「相談・苦情等受付窓口」

住　　所　(216-0033)川崎市宮前区宮崎2-13-38
電話番号　044-877-2186
担当部署　総合リスク管理室
受付時間　午前9時～午後5時(休業日を除く)

※なお、ご好意による情報提供でありましても、誹謗(ひぼう)・中傷に類似する内容のものにつきましては、受付いたしかねますので予めご了承願います。

◇作ってみた◇

食＆農にレモンが載っていたので、塩レモンを作ってみました。出来上がったら、色々な料理に試してみたいと思います。手羽元のレモン焼きも美味しそう！　（高津区・石川さん）

◇美味しかった◇

セレサモスで大きな白菜を購入しました。鍋にしたり炒めたりと、工夫して調理しましたが、食べきれませんでした。思い切って、生のままニンジンやリンゴと和えてサラダを作ってみたら、びっくりするほど美味しかったです。　（麻生区・名越さん）

◇分かりやすい◇

いつも「Dish Up!」を参考にしています。分かりやすくていいですね。（多摩区・正地さん）

◇教わりました◇

1月号の逸に載っていた白井さんに、以前クレイアートを教えていただきました。出来上がった作品を、部屋に飾っています。（宮前区・藤本さん）

◇挑戦してます◇

毎月、機関誌を楽しみにしています。とくに、裏表紙の「Dish Up!」がお気に入りです。自分のノートに写し、料理に挑戦しています。（高津区・芹田さん）

◇家族にも好評◇

ＪＡ主催の、おとこの料理教室で作った生チョコレート。家族にも好評でした！（中原区・佐藤さん）

◇親近感◇

1月号特集の、市長との対談を読みました。農業や食育に大変感心を持っていると感じられ、親近感を感じました。（多摩区・濃沼さん）

◇投稿のお礼◇

たくさんのお便りありがとうございました。これからもご感想などお待ちしております。（ＪＡ広報課）

組織だより

東生田支部(生田地区)

多摩区枡形5～6丁目と東生田1～4丁目が支部の範囲。一昔前までは、ナシやモモなどの果樹栽培が盛んに行われていました。最近では宅地化が進み、かつて見られた畑は次第に減少していきましたが、一部ではキュウリやダイコンなどの露地野菜の栽培が行われ、直売所で販売しています。

組合員戸数は43戸。石垣広樹支部長は、2年に一度の家族で参加できる研修旅行などを通じて、部員の交流と親睦に努めています。

東野川支部(宮前地区)

宮前区の東部に位置し、尻手黒川道路が域内の東側を走っています。かつては農業が盛んに行われていましたが、昭和の後半頃から開発が進み、地区内の多くは住宅地となりました。支部では、町会のお祭りや節分、念仏講など様々な行事に参加し、地域の活動にも積極的に協力しています。

組合員戸数は48戸。中里幸男支部長は、年に一度の日帰り研修旅行や食事会などを通じて、支部の結束と活性化をはかっています。

※次回は東前支部（日吉地区）と久末支部（橘地区）です。

INFORMATION

JAからのお知らせ

セレサのＤＡＴＡ

貯金	1兆3,550億円
貸出金	5,327億円
長期共済保有高	1兆6,324億円
年金共済保有高	324億円
購買品供給高	938百万円
販売品取扱高	727百万円
施設事業契約高	94億73百万円
組合員数	61,547人
うち正組合員	5,785人
准組合員	55,762人

(2月28日現在)

営業時間のご案内

☆支店窓口…平日9:00～15:00
☆ＡＴＭ…平日8:00～21:00、土日祝9:00～19:00、(セレサモスは、営業時間内の稼働)
☆経済センター店舗…平日・土日9:00～16:30(月末12:00)※祝日は休み
☆セレサパーシモン…平日・土日9:00～16:30(月末15:00)※祝日は休み
☆セレサモス…4月～10月10:00～18:00(定休日：水曜・年末年始ほか)
※節電対策により、営業時間が一部変更になっております。

◇理事会だより◇

☆第11回定例理事会…2月17日(火)本店で開催【報告事項】平成27年度役職員大会…4月10日(金)18時半～、ホテルＫＳＰ3階ホールにて開催。第18回ＪＡセレサ川崎組合長杯チャリティーゴルフ大会…日時：5月18日(月)、25日(月)ともに8時スタート、場所：レイクウッドゴルフクラブ(西コース)。他17項目を報告。【協議事項】第18回通常総代会に関わる日程…6月23日(火)13時半～、本店セレサホール飛翔にて開催。他6項目を協議決定。

◇職員採用のお知らせ◇

〈対象〉
◎2016年3月に大学(大学院)、短大、専門学校を卒業予定の方
◎大学(大学院)、短大、専門学校の既卒者で卒業後3年以内、なおかつ一度も就職していない方
〈説明会日程〉
第1回:5月25日(月)10：00～/14：00～
第2回:5月26日(火)10：00～/14：00～
〈場所〉
ＪＡセレサ川崎本店(宮前区宮崎2-13-38　東急田園都市線宮崎台駅下車徒歩5分。長坂下交差点前)
※ＪＡセレサ川崎宮崎支店ではありませんのでご注意ください。
職員採用のご応募は、ＪＡセレサ川崎のホームページから「マイナビ2016」をご覧ください。
「マイナビ2016」に採用に関する詳細が記載されています。

4月の営農相談コーナー

☆ＪＡ経済センター(宮前区有馬2-13-1)…1日(水)、3日(金)、8日(水)、15日(水)、17日(金)、22日(水)
☆セレサパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…7日(火)、9日(木)、14日(火)、21日(火)、23日(木)、28日(火)
時間：9:00～16:00
相談員：ＪＡの営農技術顧問
その他：予約は不要です。

4月の経営相談日(法律経営)

7日(火)13:30～15:30　中原支店
14日(火)13:30～15:30 みなみ支店
生田支店
21日(火)　9:30～11:30　高津支店
13:30～15:30　中原支店
25日(土)　9:30～11:30 梶ヶ谷ビル
28日(火)13:30～15:30　稲田支店
相談時間は原則30分程度。要予約。予約は相談日の前営業日16:00までに各会場支店の総合相談担当・梶ヶ谷ビルは本店資産相談課まで。予約のない方は、予約者の相談終了後となります。

4月の年金無料相談会

14日(火)菅支店
16日(木)小田支店
21日(火)小杉支店
23日(木)栗平支店
26日(日)菅生支店
28日(火)北見方支店
予約は開催支店まで。
◆年金・社会保険セミナー◆
19日(日)10：00～12：00　橘支店
14：00～16：00 宮前支店
参加ご希望の方は本店(ＴＥＬ877-2140)までご連絡ください(予約優先)。※定員になり次第締め切らせていただきます。

4月の休日住宅ローン相談会

25日(土)大島支店、中原支店、宿河原支店、橘支店、上作延支店
26日(日)日吉支店、新城支店、住吉支店、宮前支店、生田支店、東柿生支店
時間は9:00～15:00
各会場支店または下記ホームページからご予約のうえ、ご来場ください。予約がない方はお待ちいただくことがございます。

4月のセレササロン

2日(木)中原支店
8日(水)高津支店
15日(水)生田支店
会費：2,000円
対象：おおむね60歳以上の方
ご参加の方は事前にご連絡をお願いします。お問い合わせ・お申し込みは本店生活福祉課まで。TEL877-2509

セレササービスのご案内

セレササービスはまごころを込めたご葬儀をご提案し、ご奉仕でお応えしています。当社は川崎市内で唯一のＪＡが100%出資している葬祭センターです。
危急のご連絡・ご相談は下記のフリーダイヤルまで。
フリーダイヤル　みおくる　こころ
０１２０－３０９６－５６
(24時間受付・年中無休)
http://www.ceresa-service.co.jp

セレサモス

セレサモスのご案内

☆毎月第3金曜日は「お米の日」
☆セレサモスの駐車について
麻生警察署からの指導により、駐車場への路上待機は一切できません。
☆セレサモスでは、毎月各種イベントを開催しています。詳しくは下記ホームページをご確認ください。

ＨＰで気軽に素早く情報をゲット

機関誌セレサはＨＰにて閲覧する事ができます。また、各事業内容やイベント情報などを随時更新し、お知らせしています。
ぜひ情報入手のツールとしてご活用ください。

http://www.jaceresa.or.jp/

COME TOGETHER

enjoy ナビ

Women's Power

向丘支部
カラオケグループ

「歌うことは元気の秘訣」と笑顔を覗かせる19人のメンバー。今年で23年目を迎えるグループには、20年来続けているベテランばかりが所属し、和気あいあいと活動を楽しんでいます。

練習は月に2回。発声練習からスタートし、演歌を中心に2時間のレッスンを行っています。歌が大好きだからこそ、歌にこめる感情も人一倍。歌詞の意味を噛みしめ、演歌に没頭しています。レッスンの合間にはお茶休憩で世間話に華を咲かせています。

また、練習以外にも、忘年会や新年会、反省会などを行いながら交流を深め、カラオケボックスに行ってはみんなで大好きな歌を歌いあっています。

こうしてみんなと活動を共にすることで絆が深まるとともに、日常の表情も自然と豊かに。今後も仲間と一緒に大好きな歌を歌い続けます。

おいしいものレシピ

Dish Up!

材料（4人前）

・キャベツの葉…8枚
・タマネギ…中1/2個
☆［・合い挽き肉…130g
　　・卵…小1個
★［・水…600ml
　　・固形コンソメの素…2個
・市販のカレールウ…2片
・バター…大さじ2
・パン粉…1/2カップ
・牛乳…大さじ3
・パセリのみじん切り…少々
・サラダ油…適量
・塩・コショウ…適量

ロールキャベツDEカレーソース

作り方

①キャベツは芯をそぎ取り、塩茹でする。パン粉は牛乳に浸しておく。

④鍋にバターを溶かし、③の両面を炒める。軽く炒めたら、★を入れ、ひと煮立ちさせる。

②みじん切りにしたタマネギをサラダ油で炒める。

③ボウルに①のパン粉、②、☆、塩・コショウを入れて混ぜる。混ぜたら8等分にしてキャベツで巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。

⑤④の鍋にカレールウを割り入れ、味を調える。お好みでパセリをちらし、完成。

ワンポイントアドバイス

宮前区土橋　柴原たまきさん

カレールウを入れた後は、あまり煮すぎないことがポイントです。食欲をそそるカレー味は、ご飯との相性もバッチリ！旬の春キャベツを使って、ぜひ作ってみてください。

JA CERESA KAWASAKI
発行　セレサ川崎農業協同組合
〒216-0033　川崎市宮前区宮崎2-13-38
TEL　044-877-2111
FAX　044-877-2211
編集　経営企画部広報課
印刷　八昭印刷
本誌は再生紙を使用しています